

仙台高等専門学校		開講年度	平成28年度 (2016年度)		授業科目	保健体育 I		
科目基礎情報								
科目番号	0005			科目区分	一般 / 必修			
授業形態	実験・実習			単位の種別と単位数	履修単位: 3			
開設学科	名取キャンパス一般科目			対象学年	1			
開設期	通年			週時間数	3			
教科書/教材	最新高等保健体育（大修館）、アクティブスポーツ（大修館）							
担当教員	平間 哲雄,柴田 尚都							
到達目標								
(1) 授業で扱われる柔道、球技、水泳、陸上競技の各運動種目の基本技術を習得し、それらの運動を実践できる。 (2) 保健においては生涯を通じた健康づくりについて理解する。								
ルーブリック								
	理想的な到達レベルの目安			標準的な到達レベルの目安		未到達レベルの目安		
活動	全ての授業に参加し、積極的に活動をおこなう。			授業に参加し、積極的に活動を行う。		積極的な授業参加を行わない。		
意欲・態度	授業のための準備、各種目の実施、諸注意等への配慮を自ら行うことができる。			授業のための準備、各種目の実施などを教員の指示によってできるようになる。		授業の準備、各種目の実施について、行うことができない。		
技能	各種目の技能を正確に実施することができる、クラスメイトに適切なアドバイスができる。			各種目の技能を理解し実施することができる。		各種目の技能を理解できず、実施できない。		
学科の到達目標項目との関係								
教育方法等								
概要	現代を生きる青少年の心身の健康に関わる問題を広く取り上げ、自らの健康の保持増進に必要な基礎的知識と実践の力を学ぶ。また、生涯を通じた心身の健康の保持・増進に役立つ身近なスポーツに取り組み、それぞれのスポーツの特性を理解する。さらに、自己の身体に対する認識と共に、共に取り組む仲間との関わり方（社会的スキル）を学ぶ。スポーツの生活化を図るための知識・技能・態度を身につけることを目的とする。							
授業の進め方・方法	スポーツの実践を中心に授業を進めていく。1. 各種目の競技特性、競技の楽しみ方などを説明 2. 各種目のルールの理解および技術の習得トレーニング 3. 各競技の実施 各種目ごとに以上の順番を基本として授業を行っていく。							
注意点	体育は身体活動による学習である。ほとんどのスポーツは他者と共通の空間と時間を共有することで成立する。したがって、授業では、十分に周囲の安全に留意しなければならない。また学校指定の運動着及び体育館シューズを着用する。外用シューズ・柔道着・水着は各自適したものを用意すること。身体的事情で長期見学する場合は医師の診断書を提出すること。							
授業計画								
前期	1stQ	週	授業内容			週ごとの到達目標		
		1週	保健体育オリエンテーション			1年間の保健体育の授業の流れを理解する。		
		2週	新体力テストを実施。			新体力テストの内容とルールについて理解し実践できる。		
		3週	新体力テストを実施。			新体力テストの内容とルールについて理解し実践できる。		
		4週	新体力テストを実施。			新体力テストの内容とルールについて理解し実践できる。		
		5週	柔道を実施			柔道の良さを知り、楽しむことが出来る。		
		6週	柔道を実施			基本動作を身に付ける。		
		7週	柔道を実施			基本動作を身に付ける。		
	2ndQ	8週	柔道を実施			基本動作を身に付ける。		
		9週	柔道を実施			基本動作を身に付ける。		
		10週	水泳			息つぎが出来る。		
		11週	水泳			キック動作が出来る		
		12週	水泳			ストローク動作が出来る。		
		13週	水泳			コンビネーションが出来る		
		14週	水泳			コンビネーションが出来る		
		15週	水泳スキルテスト			スキルテストに合格する		
後期	3rdQ	16週	水泳スキルテスト			スキルテストに合格する		
		1週	ソフトボール			ボールを投げる、受ける動作が出来る。		
		2週	バッティング			バッティングが出来る。		
		3週	守備とルール			ポジション名とその役割を理解する。		
		4週	試合			自分の役割を理解し実践出来る。		
		5週	試合			自分の役割を理解し実践出来る。		
		6週	陸上競技（長距離）			リラックスしたフォームを身に付ける。		
		7週	陸上競技（長距離）			リラックスしたフォームを身に付ける。		
	4thQ	8週	陸上競技（長距離）			早いスピードでフォーム維持して走る。		
		9週	陸上競技（長距離）			早いスピードでフォーム維持して走る。		
		10週	ソフトバレーボール			色んなパスに挑戦する。		
		11週	ソフトバレーボール			色んなパスが出来る。		
		12週	ソフトバレーボール			サーブとスパイクに挑戦する。		

		13週	ソフトバレーボール	サーブとスパイクが出来る。		
		14週	ソフトバレーボール	ルールと役割を理解する。		
		15週	ソフトバレーボール	試合が出来る。		
		16週	ソフトバレーボール	試合が出来る。		
モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標						
分類		分野	学習内容	学習内容の到達目標	到達レベル	授業週
評価割合						
		活動点（授業参加）	意欲	態度	技能	合計
総合評価割合		40	20	20	20	100
分野横断的能力		40	20	20	20	100
		0	0	0	0	0